

**国民年金の「免除・猶予申請」
をする方は申告を忘れずに!**

国民年金には、保険料を納めることが困難な方のために、免除・猶予制度があります。

申請すると、本人・配偶者・世帯主の前年の所得について審査があり、基準に該当した場合、免除(猶予)が決定します。

「免除・猶予申請」をする方は、本人・配偶者・世帯主ともに収入の有無にかかわらず市県民税の申告をする必要があります。

問 石巻年金事務所 ☎22-5117
17・保険年金課(内線256・262)・各総合支所市民生活課・各支所

排水設備等工事指定店の登録申請

一般家庭や工場・事務所などの雑排水と水洗トイレの汚水を公共下水道に接続する工事を行う指定業者の登録申請を次のとおり受け付けします。

応募資格

●県内に営業所を有し、営業に必要な設備と機器を有するもの

●排水設備工事責任技術者一人以上を専属するもの ほか

受付期間 1日(月)～26日(金)

(土日・祝日を除きます)
問 下水道管理課(内線379)

犬猫を飼えなくなった方へ

犬や猫は終生責任をもって飼いまししょう。どうしても飼うことができない場合はご相談ください。

(県では犬・猫の引き取りを次の日程で行っています)

とき 3日(水)・10日(水)・17日(水)

24日(水)午前9時30分～11時30分

午後1時～3時

ところ 石巻保健所

引取手数料(1頭につき)

・生後90日以下 400円

・生後91日以上 2,000円

※詳細は、お問い合わせください。

※犬・猫などの愛護動物を捨てた場合は、処罰されることがあります。

問 石巻保健所 ☎95-1417

**市民相談センターから
無料オンラインゲームトラブル**

≪高額請求や個人情報流出?≫

携帯電話やパソコンを利用して遊ぶ、オンラインゲームに関するトラブルが多発しています。テレビや雑誌広告では「無料」ばかり強調されていますが、アクセスしたとたん高額請求され、トラブルになっていきます。また、ゲームで知り合った人に、個人情報やパスワードを知らせてしまったり、身に覚えのない請求や勧誘メールが届いたりします。

ゲームのアイテム利用料や通信費は有料な場合が多いため、確認が必要です。また、IDパスワードが勝手に変更されたり、プレイヤー同士のトラブルも発生しているの注意が必要です。不明なことやトラブルなどがあった場合は、市民相談センターまでお問い合わせください。

問 市民相談センター(消費生活相談) ☎23-5040(直通)

募集

**石巻中央公民館主催
市民教養講座受講生**

◆「カラオケ広場」

～みんなで唄おう～

とき 22日(月)・3月1日(月)・8日(月)・17日(水)午前10時～正午

対象 一般市民で初心者(人前で上手に歌えないなど)の方

定員 80人(先着)

受講料 無料(ただし、教材費300円は自己負担)

◆健康エアロビクス&ヨガ教室

とき 10日(水)・24日(水)午後7時～8時15分

対象 一般市民(初心者の方)

定員 50人(先着)

受講料 無料

申込受付(両講座共通) 電話などでお申し込みください。

申・問 石巻中央公民館 ☎22-2970

第6回石巻中央公民館利用団体連絡協議会研修(参加無料)

とき 26日(金)午後7時～8時30分

ところ 石巻中央公民館 大ホール

内容 講話「トーク&ライブ」時間の間(はさまで)「くやしさ」にふれあうひととき

講師 元秋田県職員 佐藤貞勝氏

申込受付 電話などでお申し込みください。

申・問 石巻中央公民館 ☎22-2970

石巻茶色い焼きそばアカデミー「我が家の石巻焼きそば調理コンテスト」参加者募集!!

石巻の茶色い焼きそばが大好きな方なら、どなたでも参加できます!! 石巻の茶色い焼きそば麵を使用した、家庭でも手軽にできるあなたのオリジナル料理レシピを考えてください。

《とき》【書類審査】2月15日(月) 【第一次試食審査】2月28日(日) 【最終試食審査】3月14日(日)

《ところ》【第一次試食審査】石巻中央公民館 【最終試食審査】遊楽館

《申込方法》 所定の申込用紙に、考案したレシピ(できるだけ詳しく)、必要事項を記入し、実際に作った料理の写真を添付の上、事務局までお申し込みください。(参加無料) 【申込締切】2月13日(土)必着

《コンテスト方法》 ①書類審査で30点を選びます。②30点を調理してもらい第一次試食審査で10点を選考します。③10点を更に最終審査会で調理試食して入賞(最優秀賞1点(2万円)、優秀賞2点(1万円)、佳作7点(5千円))を決定します。

申・問 〒986-0858 石巻市三ツ股3-1-81 石巻茶色い焼きそばアカデミー事務局 焼きそば調理コンテスト係 ☎96-6355・FAX96-6316



イメージキャラクター「ちやちや丸」

水まわりの専門店 (広告)

キッチン・バス・トイレ・洗面所修理はもちろん、増改築(リフォーム)下水道工事・浄化槽工事・ボイラー交換などなど

平成20年度「石巻市排水設備等優良工事指定店」として表彰されました

親切・丁寧をモットーに いつでもお気軽にご相談下さい!

株式会社 向陽設備
TEL 93-1513

石巻市蛇田芋菰継81(ジャスコ石巻店様すぐそば)

母体保護法指定医・更年期外来・内科・行政乳ガン・子宮ガン・特定検診

やまもと産婦人科

レディースクリニック

院長 山本 尚

外来診療時間

月～金 午前9:00～午後0:00
午後2:30～午後6:30
土曜日 午前9:00～午後2:00

休診日

●日曜日
●祝日

石巻市大街道北一丁目3-15 (大街道やまの湯となり) TEL.93-7000



(広告)

明友館《3月講座》受講生

《講座名》

◆ヨガ・ピラティス講座

〜血行促進で美肌&肩こり解消！〜
前回好評だった講座のリクエスト企画です。仕事や家事の疲れをヨガで解消しませんか？ゆったりした心地よい時間を体験してください。

とき 3月6日(土)・20日(土)午後7時〜8時30分

定員 15人(抽選)

受講料 800円

◆手作り講座〜リネン風の布バッグ

リネン風の生地でシンプルなオリジナルバッグを手作りしてみませんか？コットンレースやボタン、スタンピングなどで個性的に。持ち手は革で製作します。

とき 3月19日(金)・26日(金)午前10時〜正午

定員 10人(抽選)

受講料 1,800円(材料費込み)

《各講座共通》

対象 市内在住または在勤の方およびその配偶者(学生は除く)

申込方法 希望講座、郵便番号、住所、氏名、電話番号、FAX番号を記入の上、電話またはFAXでお申し込みください。

申込期限 14日(日)当日必着

※申し込みが少ない場合は、開講しないこともありますのでご了承ください。また、日程・内容については、変更する場合がありますので、詳細はお問い合わせください。

申・問 石巻市勤労者余暇活用セ

ンター明友館 ☎ FAX 95-18155
ホームページ <http://www.shi-nomaki.info/kinrou/meiyu/>

開館時間 午前9時〜午後5時
(午後5時以降の場合は、電話連絡の上、ご来館ください)

休館日 月曜日・祝日の翌日(土日は除く)

石巻健康センター『あいプラザ・石巻』イベント参加者

★楽々ウォーキング(定員 50人)

水中を歩きながら、柔軟性を高めるストレッチなどを行います。泳げなくても顔を水につけないので、プールでのウォーキングをしてみたいと思つて

・水中運動を医師から勧められているけど、なかなか始められない

・水が苦手 という方にお勧めです！

とき 11日(木・祝) 午前10時〜11時

★アクアピクス(定員 50人)

音楽に合わせて動く楽しいプールレッスンです！冬場の運動不足解消、体力づくりのために、歩くだけでは物足りなくなつた方など、ぜひ、ご参加ください。

とき 11日(木・祝) 午前11時20分〜午後0時20分

★ラフターヨガ(定員 20人)

今、話題の笑いのヨガ。簡単なストレッチと、楽しいポーズで、笑いを引き出します。少しずつ、こころの緊張をほぐして、深い呼吸につなげていきます。

とき 19日(金)午前10時〜11時30分

／参加費 950円

申込方法(各教室共通) 直接または電話でお申し込みください。(当日申込可)

申・問 あいプラザ・石巻 ☎ 95-18640

自衛官試験のご案内

〔予備自衛官補(一般・技能)〕第一回 普段は社会人や学生で、いざという時は自衛官として社会のために貢献する「予備自衛官」を養成する制度です。

資格一般 18歳以上34歳未満の方

技能 18歳以上で国家免許資格を有する方(資格により53歳未満〜55歳未満の方)

受付期間 4月9日(金)まで

試験日 4月17日(土)・19日(月)のいずれか1日

合格発表 5月21日(金)

採用後の教育訓練 一般 3年以上に50日の教育訓練を受けます。

技能 2年以内に10日の教育訓練を受けます。

教育訓練場所 陸上自衛隊多賀城駐屯地

教育訓練招集手当 月額7,900円

※教育訓練招集期間中の食事は無料支給、宿泊は駐屯地内の宿舎に起居します。なお、第二回は秋に予定していますが、今回で採用予定数に達した際は、実施しない場合があります。詳細はお問い合わせください。

自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所 ☎ FAX 83-16789

お知らせ

《情報プラザ(メディアシップ)》 エクセル入門講座受講生募集!

- 日程 ●午前コース(午前10時〜正午).....①16日(火)・17日(水)
●午後コース(午後1時〜3時).....②16日(火)・17日(水)
●全日コース(午前10時〜正午/午後1時〜3時)③18日(木)、④19日(金)

内容: エクセル入門(Excel2003)

※基本操作から簡単な計算式の入力までを学習します

対象: これからエクセルを始めたい方、エクセルの基礎を学びたい方で基本的なパソコン操作ができる方

定員: 各コース2人(先着)

受講料: 500円

申込受付: 2月2日(火)午前9時から受け付けを開始します。

マンツーマン形式ですので安心して受講いただけます!



申・問 情報プラザ《メディアシップ》☎61-1200

認定補聴器技能者のいる店 (広告)

- 障害者自立支援法補装具取扱店 ●宮城県市町村職員共済組合指定店
- JAIしのみき指定店

●認定補聴器専門店(登録第16-1439号)

デジタル補聴器 1か月間の試聴貸出し

ご来店が難しい場合は、お気軽に電話相談ください。(自宅訪問)



セガワ

石巻市あけぼの1丁目6-1 TEL.0225-94-3132

医療法人 天悠会

大街道 もり眼科医院 (広告)

電話予約のご活用
お問い合わせ
☎23-4185
コンピュータ
予約システム
☎21-7887

診療受付	月	火	水	木	金	土	日
午前8:30~11:30	●	●	●	●	●	●	●
午後3:00~6:00	●	●	●	●	●	●	●
	●	手術	●	●	●	●	●

※土/午後5:00まで ※休診日/日曜・祝祭日

石巻市大街道西二丁目1番26号 TEL(0225)23-3434 FAX(0225)23-4343

大街道コンタクト・メガネ

※コンタクトレンズは眼科医の指導のもとにお使いください。※各種カードも取り扱っております。

石巻市大街道西二丁目1番29号 TEL(0225)23-4333